



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「味覚の秋」ともいわれるように、旬の食べ物がたくさん出回ります。おいしい旬の食べ物を味わい、バランスのいい食事を心がけて元気に過ごしましょう。

毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんの役割



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。

そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。

また、よくかんで食べる事で脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。できるだけ、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのいい朝ごはんが理想的です。

一日を元気にスタートするために朝ごはんを毎日食べましょう。

こんなときはどうする？

○食欲がないときは

バナナやおにぎり、パンなど、何か食べることから始めてみませんか？起きる時間をもう少し早くしたり、就寝2時間前以降はなるべく食べないようにしたりするなど工夫してみましよう。

○時間がないときは

朝からあわてなくもいいように、寝る前から次の日の着替えや持ち物を準備しておきましょう。時間がないときでも、おにぎりやパンなど少しでも食べるようにしましょう。

○朝ごはんを自分で用意するときは

パンと牛乳とトマトなどの簡単な物からでも大丈夫！前日の残りを温めて食べるのもいいですね。簡単に調理できる下のレシピも参考にしてみてください。

～作ってみよう♪簡単で栄養たっぷり朝ごはんレシピ～

じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンにごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんとちりめんじゃこ、小口切りにした青ネギを入れて塩・こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

豆のピザトースト



- ①ケチャップを食パンにぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮とせん切りにしたピーマン、半分に切ったミニトマトをのせる。
- ③チーズをのせ、マヨネーズを少しかけてトースターで焼く。

厚揚げみそキャベツどん



- ①フライパンに油を引いて、ひき肉を炒める。
- ②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて火を通す。
- ③みそとみりんで味つけをする。
- ④ごはんのにのせる。



図書給食



10月27日から11月9日は読書週間です。

学校給食では、絵本に登場するおいしくて楽しそうな料理が献立に登場します。

- ・30日(水)「みそこちゃん」(作:かとうまふみ 出版社:あかね書房)
- ・31日(木)「てんぷらばちばち」(作:まつながもえ 出版社:講談社)

どんな料理が出るか楽しみにしてくださいね！



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)	脂質(g)
1	火	ご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 五目きんぴら 厚揚げのごまみそ煮	牛乳、かぼちゃひき肉フ ライ、さつまあげ、くわがめ、 豚肉、厚揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 玉ねぎ、大根、干椎茸、こんにゃ く、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、白す りごま、白ねりごま	666 23.7 24.8	871 29.5 30.4
2	水	ご飯	牛乳	白身魚のマヨネーズパン粉焼き ブロッコリーのサラダ ハヤシシチュー	牛乳、ホキ、豚肉	パセリ、ブロッコリー、コーン、 きゅうり、にんじん、玉ねぎ	ご飯、マヨネーズ、パン粉、砂糖、オ リーブ油、バター、じゃがいも、小麦 粉、油、デミグラスソース	630 24.4 21.5	804 29.7 25.6
3	木	麦 ご飯	牛乳	まいたけ入り親子丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐、 うす揚げ、みそ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、まいたけ、糸 みつば、こんにゃく、大根、小松 菜、ねぎ	麦ご飯、砂糖、片栗粉	641 27.4 18.1	807 33.5 20.8
4	金	ご飯	牛乳	大学いも 手作りふりかけ あさり入り八宝菜	牛乳、ちりめんじゃこ、かつ おぶし、豚肉、あさり	高菜漬け、生姜、玉ねぎ、にんじ ん、白菜、たけのこ、干椎茸、チン ゲン菜	ご飯、さつまいも、油、砂糖、 水あめ、片栗粉、黒いりごま、 白いりごま、ごま油	650 20.8 20.1	834 25.3 23.8
7	月	ご飯	牛乳	ホイコーロー 白玉スープ わかめふりかけ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	生姜、にんにく、干椎茸、にんじ ん、キャベツ、チンゲン菜、もやし、 ねぎ	ご飯、油、片栗粉、ごま油、も ち	593 25.2 17.8	762 31.1 20.9
8	火	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 大豆とひじきの炒り煮 かきたまみそ汁	牛乳、鶏肉、ひじき、さつま あげ、大豆、絹とうふ、卵、み そ	にんにく、生姜、にんじん、れんこ ん、さやいんげん、玉ねぎ、小松 菜、ねぎ	ご飯、片栗粉、小麦粉、油、ご ま油、砂糖、白いりごま	655 27.1 24.4	843 33.4 29.2
9	水	ご飯	牛乳	豚肉とさつまいものケチャップからめ 水菜のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマ ト、キャベツ、水菜	ご飯、片栗粉、油、さつまい も、砂糖	585 23.3 17.1	755 28.8 20.0
10	木	ご飯	牛乳	ますと野菜の南蛮漬け かぼちゃのそば煮 ブルーベリーゼリー	牛乳、ます、鶏ひき肉、厚揚 げ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピー マン、生姜、こんにゃく、枝豆、か ぼちゃ	ご飯、小麦粉、片栗粉、油、ド レッシング、砂糖、じゃがい も、ブルーベリーゼリー	747 28.8 27.2	940 35.6 32.8
11	金	麦 ご飯	牛乳	ポークカレーライス マスカットゼリーあえ	牛乳、豚肉、チーズ	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじ ん、りんご、黄桃、パイン、バナナ	麦ご飯、油、じゃがいも、小麦 粉、バター、カレールー、ゼ リー	709 19.9 20.1	919 24.4 23.9
14	月	スポーツの日							
15	火	運動会代休							
16	水	ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン もやし炒め ビーフンスープ	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、絹と うふ	生姜、にんにく、もやし、コーン、 たけのこ、にんじん、にら、ねぎ	ご飯、片栗粉、小麦粉、油、砂 糖、ごま油、米粉めん	635 24.0 23.4	795 27.1 26.4
17	木	ご飯	牛乳	さわらの照り焼き ごぼうサラダ 肉じゃが	牛乳、さわら、豚肉	生姜、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、 こんにゃく、きゅうり、キャベツ	ご飯、砂糖、白すりごま、ド レッシング、じゃがいも	606 27.5 17.4	779 33.8 20.1
18	金	さくら 麦ご飯	牛乳	セルフくりごはん とり野菜汁 いちごのパンナコッタ	牛乳、うす揚げ、鶏肉、木綿 豆腐、かまぼこ、みそ	しめじ、にんにく、にんじん、枝 豆、れんこん、こんにゃく、白菜、 ねぎ	麦ご飯、栗、黒いりごま、ごま 油、いちごのパンナコッタ	611 23.4 16.1	767 28.7 17.8
21	月	ご飯	牛乳	オムレツ ツナと大根のサラダ カレースープ煮	牛乳、オムレツ、ツナ、豚肉	きゅうり、大根、にんじん、玉ね ぎ、チンゲン菜	ご飯、オリーブ油、砂糖、じゃ がいも、カレールー	603 23.0 19.8	816 31.2 26.0
22	火	ご飯	牛乳	さばのごまみそだれ 塩こんぶ和え なめこのっぺい汁	牛乳、さば、みそ、昆布、鶏 肉、木綿豆腐、うす揚げ	生姜、白菜、きゅうり、にんじん、 なめこ、ねぎ	ご飯、砂糖、さといも、片栗 粉、白すりごま	579 28.3 20.4	742 34.5 24.0
23	水	バター ライス	牛乳	セルフチキンピラフ お豆のスープ プリンタルト	牛乳、鶏肉、ウインナー、大 豆	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、大 根、キャベツ	ご飯、バター、油、豆乳プリン タルト	643 21.3 24.5	801 26.1 27.9
24	木	ご飯	牛乳	ちくわのいそべ揚げ もやしの甘酢あえ 豚すき チーズ	牛乳、ちくわ、あおさのり、豚 肉、木綿豆腐、チーズ	もやし、キャベツ、にんじん、きゅ うり、白菜、ねぎ、こんにゃく	ご飯、天ぷら粉、油、砂糖、く るまふ	606 26.2 19.7	765 32.3 21.5
25	金	ご飯	牛乳	ハンバーグきのこソース 小松菜のソテー さつまいものシチュー	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、生 クリーム	玉ねぎ、しめじ、えのき、トマト、 キャベツ、にんじん、コーン、小松 菜、ブロッコリー	ご飯、砂糖、片栗粉、油、さつ まいも、小麦粉、バター	682 24.0 21.4	878 31.7 26.8
28	月	ご飯	牛乳	鶏肉のレモンソース ガーリックソテー ミネストローネ	牛乳、鶏肉、ベーコン	レモン、キャベツ、にんにく、にん じん、玉ねぎ、ピーマン、セロ リ、トマト、パセリ	ご飯、片栗粉、じゃがいも、デ ミグラスソース、砂糖	604 20.5 22.4	776 24.8 26.5
29	火	ご飯	牛乳	春巻き くわがめの中華和え うずら卵入りタイピーエン	牛乳、春巻き、くわがめ、 豚肉、うずら卵	もやし、にんじん、にんにく、きくら げ、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、はる さめ、白いりごま	647 18.6 26.5	841 23.2 32.2
30	水	ご飯	牛乳	焼き肉炒め 豆乳入りみそ汁 りんご	牛乳、豚肉、みそ、うす揚げ、 豆乳	にんにく、生姜、にんじん、玉ね ぎ、ピーマン、白菜、ねぎ、りんご	ご飯、油、砂糖、片栗粉、じゃ がいも	588 23.9 18.4	752 29.6 21.6
31	木	ご飯	牛乳	ししゃも天ぷら さつまいものドレッシングサラダ くるまふの卵とじ	牛乳、ししゃも天ぷら、鶏肉、 卵	にんじん、きゅうり、玉ねぎ、干椎 茸、こんにゃく、小松菜	ご飯、油、さつまいも、ドレッシ ング、くるまふ、砂糖、片栗粉	634 23.2 20.6	848 30.2 26.2

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター（TEL41-5211）までご連絡ください。